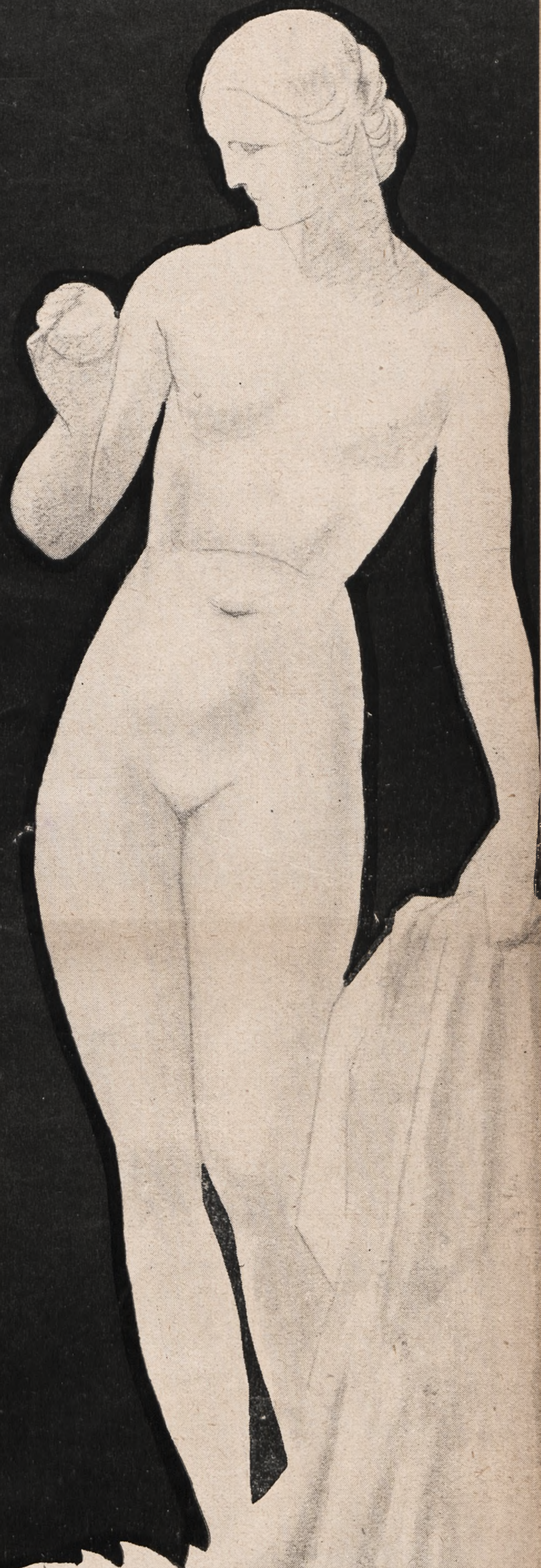




N°4 CENA 70

KULTURA CIAŁA

HORELI

ROK III. KWIECIEŃ 1929 r NR. 4.



KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE
POD REDAKCJĄ Dr. JULJI ŚWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

DO SZANOWNYCH CZYTELNICZEK

Dwa lata dobiegają od chwili, kiedy rozpoczęliśmy wydawać „Kulturę Ciała" Mamy liczne dowody iż miesięcznik nasz staje się coraz bardziej popularny w tych kołach społeczności kobiecej, którym zależy na pielęgnowaniu swego ciała, na zachowaniu zdrowia i piękności fizycznej, a w związku z tem — i radości życia przez okres możliwie najdłuższy. Chcielibyśmy jednak jeszcze bardziej zbliżyć się do naszych Czytelniczek, dowiedzieć się od Nich, co Im się w naszem piśmie najbardziej podoba i zastosować się do Ich życzeń.

Prosimy więc Szanowne Czytelniczki o udzielenie odpowiedzi na następujące pytania:

1) Czy dotychczasowy kierunek pisma jest odpowiedni?

Jeśli nie — to dlaczego i jak należy go zmienić?

2) Czy dotychczasowe działy, umieszczane w „Kulturze Ciała", wystarczają i czy nie należałoby ich rozszerzyć?

3) Czy istniejące działy odpowiadają swoim zadaniom?

Jeżeli nie — to pod jakim względem i jakie ulepszenia należałoby wprowadzić?

4) Czy układ materjału (kolejność artykułów, ich długość i t. p.) jest dobry?

5) Jakie braki, nieuwzględnione w niniejszej ankiecie, posiada „Kultura Ciała"?

6) Jakiego rodzaju inowacje należałoby wprowadzić, ażeby „Kultura Ciała" osiągnęła maximum doskonałości i odpowiadała całkowicie swoim zadaniom, potrzebom Czytelniczek?

Odpowiedzi na ankietę prosimy nadsyłać do Redakcji „Kultury Ciała" w terminie do 15 czerwca b. r.

Prosimy Szanowne Czytelniczki o szczerość w wypowiadaniu swoich poglądów, o niekrępowanie się jakiemikolwiek względami ubocznemi, niezwiązanemi z istotą rzeczy.

REDAKCJA.



DOCHODZENIE OJCOSTWA PRZEZ BADANIE KRWI

Przed niedawnemi laty uczyniono pewne odkrycie w zakresie medycyny eksperymentalnej, które ma do pewnego stopnia znaczenie dowodowe w procesach o ojcostwo.

Zazwyczaj wystarczało w procesie o alimenta zeznanie matki, złożone pod przysięgą. Forma ta jest jednak często niewystarczająca, a czasem sprzyja nawet może wymuszeniom. Nic więc dziwnego, że wynalazek w zakresie dowodów ojcostwa zainteresował ogół i budzi powszechne zajęcie.

Niestety jednak, zbyt wielkie znaczenie praktycze nadają temu odkryciu ludzie nieuświadomieni. Nie zdają sobie sprawy z tego, że jedynie w znikomej części wypadków jest i może być ono czynnikiem przekonywującym. Część naukową wynalazku pomijam, zaznaczając jedynie, że istota jego polega na pewnych właściwościach krwi, dziedziczonych od ojca i matki. Właściwość ta polega na zdolności zlepiania czerwonych ciałek krwi jednego osobnika, zmięszanej z surowicą osoby drugiej. Niekiedy zlepianie to nie następuje, niekiedy zaś występuje przy połączeniu danych krwinek z inną surowicą.

Zależnie od tej właściwości, dzielimy wszystkie rodzaje krwi na 4 grupy i właśnie w pewnym procesie wypadków zachowanie się surowicy krwi dziecka i ojca jest jednakowe, co pozwala przypuszczać związek krwi. Niestety, procent tych wypadków jest bardzo nieznaczny; w 75 proc. wogóle metoda ta nie daje wyników, a w 25 proc. wyniki jej są niepewne, gdyż niekiedy i matka i domniemany ojciec mają jednakowe cechy krwi niewiadomo więc, od kogo je dziecko dziedziczy, lub też badanie wykaże tylko, że dany osobnik może, lecz nie musi być ojcem tego dziecięcia. Przyczyna tego leży w tem, że grupowe właściwości krwi nie są cechami indywidualnemi, t. j. jednostkowemi, lecz grupowemi i mogą się znaleźć nietylko u domniemanego ojca, lecz i u innych mężczyzn.

Mimo tych niezupełnie przekonywujących dowodów badania krwi w dochodzeniu o ojcostwo jest ono jednak uznawane zagranicą i stosowane tam w wątpliwych wypadkach. Niejednokrotnie już pomogło do zdemaskowania szantażu, względnie do dopomożenia opuszczonej i zniesławionej kobiecie. Wspomniany sposób dochodzenia ojcostwa jest brany pod uwagę narówni z innemi okolicznościami oskarżającemi i dopiero, gdy cały kompleks oskarżenia z wynikiem badania krwi się zgadza, wydaje się wyrok.

Wśród szerszej publiczności istnieje niesłuszny pogląd nietylko na znaczenie tej próby krwi, lecz również i na sposób jej przedstawienia. Badanie to może być wykonane w toku procesu, jedynie na zgodne żądanie i strony i sądu, a przeprowadzać tej „analizy“ nie może pierwszy lepszy lekarz, lecz wykwalifikowany w tem specjalista, obznajmiony z nauką o dziedziczności, biorący na siebie pełną odpowiedzialność za dalsze losy dziecka i jego rodziców.

U nas w Polsce była już trzykrotnie przeprowadzana wymieniona próba krwi przy procesie o alimenta w Krakowie.

Specjalistą od tej metody badania jest Dr. Olbrych — profesor Med. Sądowej w Krakowie.

Prawdopodobnie mamy już pewien ważny efekt stosowania tej metody, a mianowicie fakt, że zmniejszyła się w ostatnich latach w znacznym stopniu liczba skarg sądowych i procesów o ojcostwo. Niewiadomo, czy działa tutaj wzrost etyki mężczyzn, czy też obawa przed zastosowaniem wymienionej próby.

W każdym razie coś wstrzymuje mężczyzn od zapierania się ojcostwa. Badanie krwi również może kłaść tamę szantażom i nadużyciom ze strony kobiet.

Zjawisko to jest pocieszające. Próba krwi jest doniosłym wynalazkiem dla leczenia trosk społecznych, zmniejszenia ilości nieślubnych, opuszczonych i zaniedbanych dzieci. Gdy próba ta zostanie z czasem udoskonalona i stosowana powszechnie, zmniejszy się liczba samobójstw uwiedzionych dziewcząt, znikną i inne niedole społeczne.

Dr. Jadwiga Jaroszewiczówna.





CZYLI ODMŁODZENIE SNOBIKOWSKIEJ

Przyszła do mnie Lala Bywalska z miną wielce tajemniczą i zapowiedziała, że muszę się z nią wybrać w odwiedziny do Kizi Snobikowskiej, która jest bardzo chora. Nie miałam wielkiej ochoty, bo Snobikowska nie należy do moich sympatyj, ale skoro rzeczywiście bardzo chora...

— Co ona sobie zrobiła? — pytałam z nietajoną niechęcią, przywykła do wybryków cnej Kizi.

Lala podniosła oczy w górę i rzekła z komiczną powagą: — Kizia jest ofiarą reklamy, oraz własnych przesadnych wymagań od życia: zapragnęła być wiecznie młodą.

— Któż z nas tego nie pragnie! — westchnęłam.

— Tak, ale nie każdy ma odwagę poświęcić siebie samego, jako materjał do eksperymentów. Kizia padła ofiarą własnej odwagi. Chodźmy uczcić jej bohaterstwo!

Nic więcej nie mogłam z tego trzpiota wyciągnąć.

Snobikowską znalazłyśmy w stanie istotnie opłakanym. Twarz miała pokrytą jakimś dziwnym liszajem, powieki czerwone i zaropiałe. Mówiła głosem znużonym i zbolałym, jak po ciężkiej chorobie.

— To poczciwie z waszej strony, żeście przyszły mnie odwiedzić, choć nie wiem, czy to dobre serce, czy ciekawość. Otóż macie: tak wyglądam po zastosowaniu szeregu szumnie reklamowanych specyfików! a było jeszcze gorzej.

— Powiadam ci, o mało się nie przejechała na tamten świat — stwierdziła Lala.

— Ale dlaczego? w jaki sposób? Co się stało?..

— Poprostu — powiedziała smutnie Snobikowska — zauważyłam pewnego dnia, że się starzeję...

— Myśmy to zauważyli nieco wcześniej — mruknęła Lala sotto voce.

— Powiedziałam sobie, — ciągnęła niewzruszenie Kizia — że chyba w moim wieku należy się bronić przed przedwczesnemi objawami starości. — („Mój wiek" jest pojęciem b. rozciągliwem, zwłaszcza w ustach kobiety).

— Zaczęłam zachłannie czytywać ogłoszenia z dziedziny kosmetyki. Odrazu zwróciłam uwagę na wszędzie reklamowany preparat firmy *„Bujdilla"*: krem „co pięć minut".

— No i co?

— No i nabyłam tubkę tego kremu, bardzo ładnie pachniał...

— I smarowałaś się nim co pięć minut?

— Właśnie to było kłopotliwe. Jeszcze w domu, pół biedy. Ale na mieście, w aucie, w tramwaju, u znajomych... Ja nawet chciałam się wszędzie smarować, ale mąż zaprotestował. A że nie mogłam się smarować tak, jak każe przepis, więc krem, zamiast pomóc, zaszkodził. Pory mi się tak rozszerzyły, że wyglądałam, jak gąbka.

— Jak sito, — sprostowała nielitościwie Lala.

Widząc ją w takim pożałowania godnym stanie, spróbowałam przemówić jej do rozsądku.

— Kiziu! — rzekłam, — chcesz się leczyć na starość, czy też na młodość, bo już nie wiem, jak to nazwać, to zwróć się do jakiegoś instytutu kosmetycznego, na którego czele stoi lekarz. Bo to próbowanie na własnej skórze rozmaitych nieznanych środków może się skończyć całkiem tragicznie.

— Posłuchałam Lali i udałam się do takiego instytutu. Przyjęła mnie jakaś pani-doktór, nawet bardzo sympatyczna. Ale cóż... Po gruntownem zbadaniu mnie powiedziała, że mam organizm zniszczony szeregiem lat życia wbrew kardynalnym zasadom higjeny i zaleciła ruch na powietrzu, dietę, wczesne kładzenie się spać, od czasu do czasu coś niecoś z higjenicznych kosmetyków.

— A nasza Kizia na to: „A czy pani Dr. może mi zaręczyć, że po miesiącu takiego życia będę wyglądała na dwadzieścia lat?" — przerwała Lala, zabawnie przedrzeźniając wymowę Snobikowskiej.

Parsknęłam śiechem.

— Otóż to, — obraziła się Kizia, — ta pani-doktór tak samo się roześmiała i powiedziała, że w tak krótkim czasie nigdy za nic ręczyć nie może. No, a zrozumiecie chyba, że bez gwarancji nie mogłam się zgodzić na tak okropny tryb życia, zwłaszcza, że tego samego dnia przeczytałam ogłoszenie tej treści: „Panie, pragnące mieć brzoskwiniową cerę, łabędzią szyję, gibkość stanu szesnastoletnich dziewcząt i urok niepodrabianej młodości, zechcą się pofatygować między trzecią a piątą do Sybilli Bramaputry. Opłata zależnie od zamożności". To mi bardzo trafiło do przekona-

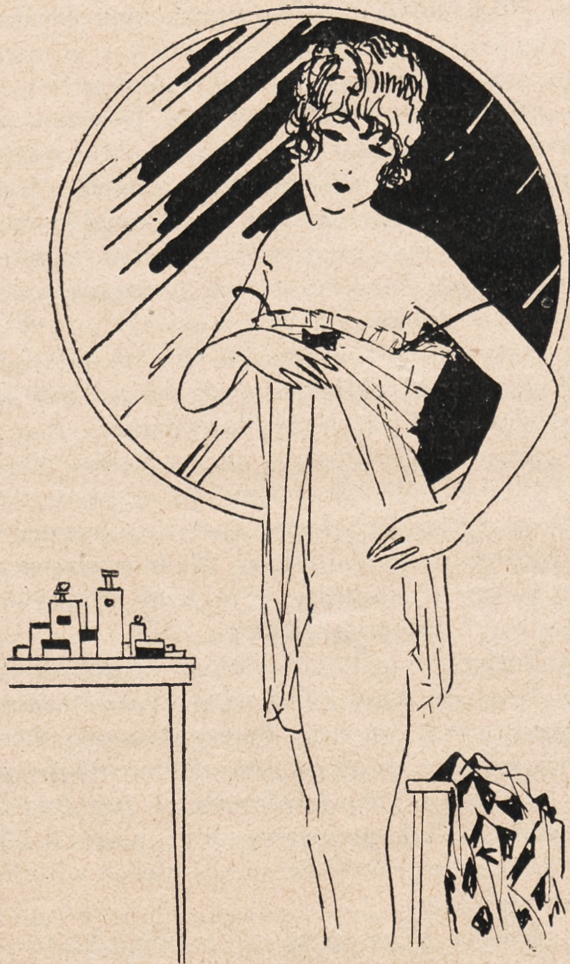
nia. Pożyczyłam palto od służącej, żeby wyglądać niezamożnie i pojechałam do tej Bramaputry.

— No i co?

— Przyjęła mnie dama dosyć okazała, choć mocno wymalowana. Odrazu na wstępie powiedziała, że ma sześćdziesiąt pięć lat i chciała pokazywać metrykę. Na oko nie dałabym jej więcej, niż pięćdziesiąt, ale mi to wcale nie zaimponowało. Wtedy ona podniosła suknię i pokazała mi nad kolanem kawałek skóry, który smaruje swoim najdroższym kremem. Rzeczywiście, tam skóra była, jak aksamit. „Ale to krem tak kosztowny", dodała ze smutkiem, „że nie mogę sobie pozwolić na używanie go do całej twarzy. I osobom niezamożnym również nie mogę go sprzedawać". Wtedy powiedziałam, że niema tej ceny, którejbym za ten cudowny krem nie zechciała zapłacić. Ona zaś ogromnie stała się dla mnie życzliwa i powiedziała, że jedynie przez życzliwość może mi sprzedać maluchny słoiczek za pięćset złotych, i jakiś środek na wewnątrz na schudnięcie, i buteleczkę płynu do trwałego przyciemniania brwi i rzęs. Obiecała mi rezultaty w ciągu tygodnia.



Snobikowską znalazłyśmy w stanie opłakanym



pokazała kawałek skóry nad kolanem który smaruje najdroższym kremem...

— No i masz „rezultaty".

— A mam — rzekła smutnie Kizia, — od kremu skóra mi zeszła z twarzy, płynem do rzęs, który był na lapisie, popaliłam sobie haniebnie powieki, a środek na schudnięcie przyprawił mnie o owrzodzenie kiszek. Chciałam nawymyślać tej Bramaputrze choćby przez telefon, ale okazało się, że nie ma telefonu.

— Biednaś ty, moja Kiziu, ale jakże można być tak... grzecznie mówiąc, naiwną?

— Tak, — odparła melancholijnie Snobikowska, — teraz widzę, że, jak każdy nowicjusz, zapłaciłam frycowe. Ot, widzicie, mam tu ogłoszenie jakiegoś doktora indyjsko-tybetańskiego, który w ciągu miesiąca przywraca młodość nawet zgrzybiałym staruszkom. Pójdę do niego, ale już będę ostrożniejsza: sprawdzę u dozorcy, czy ten doktór naprawdę pomaga, czy dużo ma chorych i czy jest oddawna meldowany.

Spojrzałyśmy z Lalą po sobie, pokiwałyśmy głowami porozumiewawczo i, nic nie mówiąc, wysunęłyśmy się na palcach z pokoju nieuleczalnie chorej. *Well.*



WESOŁE RADY NA SROGIE ZIMNO

Doktora Anzelma, mistrza Kolońskiego

Jak notują kroniki, w roku 1374 szalała tak sroga zima, iż w mieście Kolonji nietylko pozamarzały wszystkie studnie aż do dna,, ale przez pięć dni z rzędu nie pojawił się na ulicy żaden człowiek, ani żadne zwierzę, gdyż natychmiast kostnieli na śmierć.

Po tych katastrofalnych mrozach trochę ociepliło się wprawdzie powietrze, ale tak było jeszcze zimno, że „marzły oddechy ludzkie", a i żadnego mieszkania nie można było ogrzać należycie. W dodatku pojawiły się różne choroby, wynikłe z przeziębienia.

W takim to czasie, gdy ludność Kolonji cierpiała w kajdanach mrozu, znakomity tamtejszy lekarz mistrz Anzelmus, pocieszał rodaków i pouczał, jak się mają chronić od zimna i co robić, aby znieść łatwiej straszliwą zimę.

Rady mistrza Anzelma, który kształcił się w uniwersytecie paryskim. znalazły ogólny posłuch i walnie przyczyniły się do uśmierzenia ogólnej klęski.

Znakomity Eskulap podzielił ludność na siedem kategoryj.

1) Dostojnych starców.
2) Dostojne matrony.
3) Mężów i kobiety (w rozkwicie).
4) Osoby stanu duchownego.
5) Małżonków, niedawno połączonych ślubem.
6) Kawalerów i dziewice.
7) Dzieci.

— Wiadomo — pisał mistrz Anselmus — iż ciepło krwi pochodzi nietylko z wrodzonych każdemu skłonności, lecz także z wszelakich „influencyj", czyli wpływów postronnych.

Człowiek, łatwo zapalający się gniewem, ma krew gorętszą od flegmatyka, a młodzieniaszek posiada dlatego gorętszą krew od starca, gdyż działa na niego więcej różnych influencyj.

Najgłówniejszem zaś staraniem ludzi przemrożonych powinno być utrzymanie krwi w stanie ciepła.

Pół biedy z „mężami i kobietami w rozkwicie"; o małżonków, niedawno połączonych ślubem, wcale się nie troszczy mistrz Anzelm, gdyż wie, że sobie dadzą radę; ostatecznie i dostojni starcy znajdą jeszcze ratunek, — najbardziej przejmuje go los dostojnych matron, osób stanu duchownego i dzieci.

— Trzy są rodzaje influencyj — naucza mistrz Anzelm.

— Pierwsza się rodzi z dotykania istot żywych. druga z dotykania przedmiotów martwych, trzecia z myślenia o gorących zjawiskach.

Najskuteczniej działa influencja pierwszego rodzaju, zwłaszcza gdy istota żywa posiada gorącą krew.

Przy rybie się nie ogrzejesz, ale. przytuliwszy się do pantery, uczujesz gorąco.

Osobom wymienionych wyżej trzech kategoryj doradza przedewszystkiem mistrz Anzelm dotykanie przedmiotów martwych o ciepłej influencji i rozmyślanie o gorących zjawiskach.

Ciepłą influencję wydaje złoto, kość słoniowa, purpura. popiół, włosy, len. skóra i t. d.

Samo jednak dotykanie rzadko kiedy wystarcza, przeto należy myśleć o gorących zjawiskach.

Najlepiej wyobrazić sobie srogi ogień, pustynię libijską, skwarne lato, a napewno podniesie się temperatura krwi i człowiekowi będzie ciepło. Gdy jednak zawiodą oba te sposoby. doradza mistrz Anzelm w najgorszej już ostateczności udać się o pomoc do istot żywych.

Czarny kot. ułożony na nogach, napewno ogrzeje dostojne staruszki; natomiast psa nie radzi używać Eskulap do tego celu, gdyż pies ma „krew znacznie zimniejszą" i „dużo pcheł w skórze".

Dobrze spać obok barana, owcy, lub w pobliżu krów, gdyż zwierzęta te posiadają bardzo gorącą influencję.

W czasie najsurowszych mrozów pamiętnej zimy 1374 roku wypadł karnawał.

Jakkolwiek mieszkańców Kolonji nie trzeba było zbytnio zachęcać do zabawy, gdyż z natury byli weseli i pochopni do hulatyk, to jednakże mistrz Anselmus nakłania ich z pobudek zdrowotnych do tańców i maskarad.

Nie tyle celem „użycia ruchu", ile dla wzmożenia wszechpotężnej influencji, która napewno ogrzeje krew i przyczyni się do łatwiejszego wytrzymania mrozów.

Mistrz radzi, aby w zabawach brali udział nietylko „ludzie tańczący", którzy zwyczajnie są już „z natury ogniści", ale także osoby starsze, wcale niepłoche i ociągające się zwykle od uciech świeckich.

Choć nie będą one tańczyć i podskakiwać, to jednak, rozgrzani widokiem i mową, zyskają potrzebną im zagrzewkę do zniesienia twardych mrozów.

Rady mistrza Anzelma trafiły podobno na podatny grunt, gdyż kroniki z roku 1374 nie notują, aby zmarzł na śmierć jakiś Kolończyk. *Dr. Bunikiewicz*





Gra w siatkówkę

POGADANKA SPORTOWA

Ruch — to życie, ruch — to zdrowie. Bez ruchu niema życia, niema zdrowia.

Są to zasady, obecnie ogólnie przyjęte; niestety, ogół kobiet nie postępuje w myśl tych haseł. Młodsze społeczeństwo kobiece obecnie wychowuje się w myśl nowoczesnych haseł: w szkole uczy się dziewczęta gimnastyki, zaprawia się je do sportów — jest nadzieja, że przyszłe pokolenia dadzą nam dzielne, silne i zdrowe jednostki.

Tymczasem większość starszego pokolenia uważa, że już zapóźno, aby się odrodzić fizycznie, staje się przez to słabsze, gnuśnieje coraz bardziej, podlega złej przemianie materji, artretyzmowi i wszelkim schorzeniom, co się odbija przedewszystkiem na wyglądzie zewnętrznym, cerze i na ogólnej sylwetce.

Tymczasem każda nawet starsza pani może i powinna zacząć uprawiać sport i gimnastykę, oczywiście w odpowiedniej formie, po zbadaniu przez lekarza, zbytnio nie forsując i nie przemęczając swego organizmu.

Skończył się już okres zimy i świat cały wita z radością pierwsze podmuchy wiosny. Nawet najzapaleńsze narciarki nie martwią się, że śnieg ginie, a cały sprzęt narciarski idzie na spoczynek. Tegoroczna zima, obfitująca w śnieg, który długie miesiące pokrywał pola nizinne i ostre szczyty gór, pozwoliła nacieszyć się przepysznym białym sportem wszystkim miłośniczkom nart. Dla pań, które nigdy lub niewiele oddawały się sportom, wczesny sezon wiosenny należy wykorzystać na biegi naprzełaj: jest to bardzo wskazane dla rozwinięcia płuc i serca. Dla kobiet nadaje się dystans od 1 do 2 kilometrów, najlepiej w terenie pagórkowatym i urozmaiconym. Dla początkujących nawet, przedzieranie się przez gąszcza i zarośla, przeskakiwanie przez strumień, pełzanie przez płot i t. p. jest bardzo wskazane. Bieg taki nie jest męczący, a doskonale wzmacnia organizm i daje maximum zadowolenia. W czystem, rzeźkiem powietrzu doskonale się wentylują płuca, krew żywiej krąży po całym organizmie, a przebywanie przestrzeni wśród pięknej okolicy wpływa dodatnio na humor i daje dużą dozę przyjemności.

Po biegu naprzełaj, przyjdzie kolej na gry sportowe, bardzo zalecane dla kobiet i młodzieży ze względów wychowawczych.

Ponieważ najlepiej uczyć się od początku wszystkich sportów i gier prawidłowo, wskazanem jest trenować pod kierunkiem instruktorki, która wyjaśni zasady i prawidła. Jeżeli to z braku sił instruktorskich nie jest możliwe, należy przynajmniej zaopatrzyć się w przepisy, przestudjować je i wprowadzić w życie. Gry sportowe, gdzie się walczy wspólnie o zwycięstwo, uczą karności i posłuchu, a z drugiej strony, nie



Gra w piłkę na świeżem powietrzu

Bardzo dużem powodzeniem cieszy się siatkówka, hazena już też zdobyła sobie sporą ilość zwolenniczek. Gry te, zarówno jak i biegi naprzełaj, nie wymagają specjalnych urządzeń i przyborów. Dla gier wystarczy równy plac, piłka, siatka na stojakach, ewentualnie bramki do hazeny, lub kosze do koszykówki. Wszystkie te przyrządy są mało kosztowne i łatwo je sobie kupić, lub obstalować u stolarza. Ubiór do gier jest przeważnie ten sam, co do lekkiej atletyki: krótkie spodeńki, luźna bluzka bez rękawów, miękkie pantofelki na sznurkowej podeszwie i skarpetki.

Gry sportowe dadzą się zorganizować wszędzie, trzeba tylko trochę dobrej woli, by przemóc pierwsze trudności, a więc: wyszukać odpowiednie boisko, zdobyć piłkę i potrzebne przybory, uszyć kostjum sportowy. Wyniki przy pokonywaniu tych trudności prędko się wynagrodzą. Kto raz zakosztuje, jaką przyjemność daje ruch i swoboda przebywania na świeżem powietrzu i możność wyładowania energji, kto pozna to zaczarowane koło uciech sportowych — bez względu na wiek naprawdę uczuje się młodym i zdolnym do życia. Dlatego weźmy się do pracy już zaraz: straconych chwil nic nam nie wróci, a żałowaniem poniewczasie nic nie wskóramy.

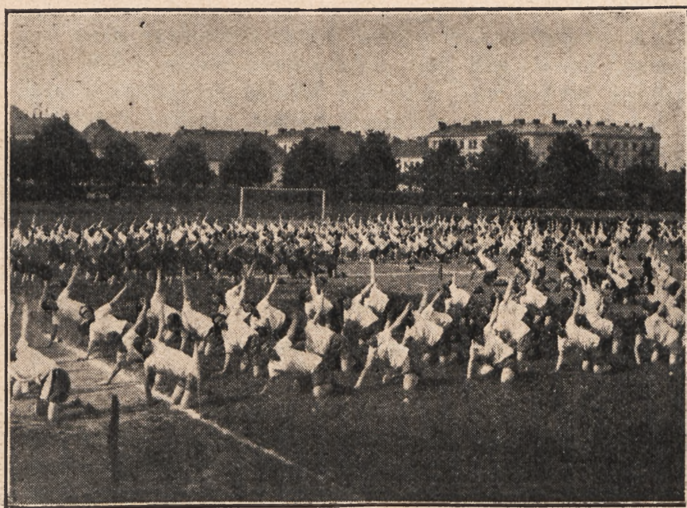
Podane wskazówki należy wykorzystać i zaraz wprowadzić w życie. Stopniowo będziemy podawać dalsze wskazówki, jak kobiety mają się wziąć do wychowania fizycznego, co ćwiczyć i jakie sporty uprawiać.

M. Miłobędzka.

powodują nigdy przemęczenia i przeforsowania organizmu, co dla kobiet jest bardzo ważne. To też gry sportowe mają zastosowanie od lat najmłodszych do późnego wieku; szczególnie siatkówka, nie wymagająca biegania po boisku, może być z łatwością stosowana przez panie, które nigdy nie trenowały i dawno przekroczyły 30-kę. Jako wstęp do gier sportowych, dobrze jest ćwiczyć piłką, a więc wprawiać się w rzuty, podawanie, przyjmowanie, podbijanie piłki i t. d. Jest to tak zwana techniczna zaprawa, która później bardzo ułatwia grę.



Bieg naprzełaj można uprawiać od wczesnej wiosny



Zastępy kobiece w czasie ćwiczeń zbiorowych



ODPOWIEDZI REDAKCJI

Do wszystkich czytelniczek. Sposoby pielęgnacji skóry niezawsze są stale te same„ gdyż pod wpływem środków kosmetycznych skóra tłusta może przejść w normalną, a nawet suchą; wtedy należy zmienić postępowanie.

Jak każda kulturalna kobieta powinna 2 razy do roku przy zdrowych zębach odwiedzać dentystę, tak każda, dbająca o swą cerę, powinna 4 razy do roku być u lekarza-kosmetyka, by zasięgnąć rad i wskazówek.

Rozmaite defekty, np. skóra zbyt tłusta, sucha, rozszerzone pory i t. d., liszaje, łuszczenia się, plamy i zmarszczki — powinny być systematycznie leczone.

W jakim czasie należy zasięgać rady: na początku każdej pory roku: wiosna, lato, jesień i zima.

Wszystkie panie z liszajami wiosennemi. Stosować „Mój krem poziomkowy" w przeciągu paru dni na dzień, natomiast na noc zmywać twarz oliwą, unikając wody.

Do Szanownych Czytelniczek „Kultury Ciała", „Kobiety w świecie i w domu", „Bluszczu". Pytania Pań z dziedziny kosmetyki stale się powtarzają. Prosimy Szanowne Czytelniczki o uważne czytanie odpowiedzi i korzystanie z nich, dla uniknięcia monotonności w korespondencji.

Czytelniczkom „Kultury Ciała", „Kobiety w świecie i w domu", „Bluszczu" wysyłamy gratis katalogi Laboratorjum kosmetycznego Dr. J. Świtalskiej, po otrzymaniu znaczka pocztowego.

Wszystkie panie z piegami. Piegi są to plamki koloru rdzawego, występujące latem na twarzy i dekolcie przy bardzo delikatnej cerze.

Nie należy się łudzić, że piegi dadzą się usunąć na zawsze; w wyjątkowych wypadkach ustępują na dłuższy okres czasu. Krem na piegi: Sposób użycia: Po wymyciu wcierać lekko na noc: na rano po umyciu „Mój krem". Środek ten trzeba stosować do 6 tygodni. Lampa kwarcowa daje w tych wypadkach dobre rezultaty, lecz również nietrwałe. Podczas naświetlań lampą kwarcową nie należy stosować maści na piegi, tyko „Mój krem", który utrwala opaleniznę i czyni ją bardziej jednolitą.

Wszystkie panie pocące się. Najprzykrzejszą dolegliwością każdego kulturalnego człowieka jest odór, występujący przy poceniu się.

Najnowsze badania wykazały, że zapach ten pochodzi z grzybka, który, po zastosowaniu płynu przeciw poceniu znika bezpowrotnie. Przytem należy pamiętać żeby wydezynfekować bieliznę. ubranie i trzewiki. Płyn w cenie 10 zł. wysyła Laboratorjum higjenicznych kosmetyków (Krucza 31, m. 3, tel. 102-77).

Łucja. Pani z grubemi nogami. Zgrubienie na kończynach dolnych usuwa się zapomocą masażów, lub zabiegu chirurgicznego, zależnie od tego, z jakiego rodzaju zgrubieniem mamy do czynienia.

Łupież. Stosować galaretkę na 12 godzin przed umyciem, kilka razy następnie myć włosy jajeczkami: raz na tydzień i przed każdem umyciem wcierać galaretkę na łupież.

Stroskanej żonie. Ogólne porady z zakresu kosmetyki dla panów, jak również w sprawie wypadania włosów udziela dr. J. Świtalska od g. 6 — 7, Krucza 31, po uprzedniem zamówieniu telefonicznie, tel. 102-77.

Pani z odmrożonemi rękoma. Leczyć artretyzm w ręce, stosować na noc maść na odmrożenie, na dzień „Mój krem"; moczyć ręce dwa razy dziennie w gorącej wodzie z łyżeczką perełek.

Na artretyzm również stosować kąpiele z soli aromatycznych.

Pani z „gęsią skórką". Stosować kąpiele z soli aromatycznych, oraz Galaretkę Nr. 1; wrazie zadrażnień skóry—„Mój krem". Po paru tygodniach skóra stanie się delikatna, gładka, przyjemna w dotknięciu.

Pseudonim Stella. Skrzywienie rąk, o którem Szanowna Pani pisze, może świadczyć o bardzo poważnej chorobie nerwowej; należałoby jaknajprędzej udać się do lekarza, by zapobiec grożącemu kalectwu.

Katarzynie R. naucz. Wystające kości u nóg usuwa zabieg chirurgiczny, lecz osoby starsze, o słabem sercu, nie powinny się poddawać temu zabiegowi. Nienormalny stan w łokciach i ramionach, o którym Sz. Pani wspomina, powinien być zbadany przez lekarza chorób wewnętrznych.

J. G. Czerwone plamy po odmrożeniu, oraz sine należy leczyć, jak odmrożenie (czytaj odpowiedź na odmrożenie). Gęsia skórka—przeczytać ogólną odpowiedź na gęsią skórkę.

Pomorzanka. Nie rozumiemy pytania. Zmywanie ciepłą wodą w pewnych wypadkach jest konieczne.

Wągry i krosty są pochodzenia łojotokowego. Proszę przeczytać o łojotoku w książce „Piękność i Zdrowie w życiu kobiety" Dr. J. Świtalskiej. Łojotok leczy się całemi latami, systematycznie i racjonalnie; kilkorazowe wytarcie spirytusem lub octem choroby nie wyleczy.

Prenumeratorce „Bluszczu". Najlepszym przyrządem do masowania jest ręka. Żadna maszyna nie jest w stanie zastąpić subtelnych ruchów ręki.

Krzem, jako środek odmładzający, może być jedynie przepisywany i stosowany na polecenie lekarza. Wyrabiany jest przez Spiessa.

P. K. — Ziemia Łomżyńska. Katar chroniczny może być wyleczony, nawet jeśli jest zadawniony; trzeba tylko stale i cierpliwie wykonywać polecenia lekarza specjalisty chorób nosa. Naturalnie jest to cierpienie bardzo przykre, działające na ogólny stan przygnębiająco: należy nie upadać na duchu i jak najszybciej zwrócić się do specjalisty.

Dla Nl. Nl. B. W jaki sposób zapobiec tworzeniu się zmarszczek—w następnym numerze będzie umieszczona odpowiedź. Na łuszczenie się skóry zastosować „Mój krem" i przeczytać artykuł o nowościach wiosennych.

Zmierzch. Przeczytać ogólną odpowiedź na piegi, oraz na zmarszczki.

Wszystkie Panie z błyszczącemi noskami. Na noc wcierać Galaretkę Nr. 1, na dzień przypudrować. Po kilkunastu dniach skóra na nosku się złuszczy; połysk nosa ustąpi; wrazie, jeśli po jakimś czasie pojawi się znowu, należy ponowić leczenie.

P. Konarzewska. Na listy bez adresu nie odpowiadamy.

Tekla H. Na worki pod oczami wpływa najczęściej choroba serca, którą Sz. Pani sama podaje. Brodawki usunąć można w Instytucie Dr. J. Świtalskiej na jednem posiedzeniu.

Hannie J. Bez zbadania włosów, nie można nic orzec.

M. S. — w Lubelskim. Na ręce proszę używać płyn przeciw poceniu się z laboratorjum Dr. J. Świtalskiej.

TREŚĆ NUMERU: Do Szanownych Czytelniczek. Dochodzenie ojcostwa przez badanie krwi — *Dr. Jadwiga Jaroszewiczówna.* Potęga reklamy, czyli odmłodzenie Snobikowskiej — *Well.* Wesołe rady na srogie zimno — *Dr. Bunikiewicz.* Pogadanka sportowa — *M. Miłobędzka.* Odpowiedzi Redakcji.

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ". **Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA.**

Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.

FERRO-  PHYTINA

Znak ochronny

„CIBA"

Łączy wpływ fosforu roślinnego na układ nerwowy i na pobudzenie łaknienia z swoistem działaniem żelaza na narządy krwiotwórcze. Zupełnie się wchłaniająca i przyswajalna sól żelazowa kwasu phytinowego. Jedyny przetwór żelaza, nie wymagający zastrzeżeń diety. Niedokrwistość, blednica. Brak apetytu, zaburzenia w przemianie materji. Nerwowośc wskutek wyczerpania fizycznego i umysłowego. Bezsenność nerwowa. Karmienie piersią.

Kapsułki

Pudełko oryginalne po 50 kapsułek żelatynowych.

Ziarna (granulki)

Nadzwyczaj smaczne, z pożądaniem spożywane przez dzieci.

PABJANICKIE TOWARZYSTWO AKCYJNE
PRZEMYSŁU CHEMICZNEGO

PABJANICE, WOJEW. ŁÓDZKIE

DR. J. ŚWITALSKA

„MÓJ SYSTEM PIĘKNOŚCI I ZDROWIA"

Dzieło to, jako wysoce aktualne w sezonie wiosennym, powinna nabyć każda kulturalna kobieta, zawiera ono bowiem przeszło 100 prześlicznych zdjęć, ilustrujących ćwiczenia gimnastyczne i plastyczne na świeżem powietrzu. Obok zasad higjeny ogólnej i praktycznych wskazówek korzystania z powietrza i słońca, dzieło to podaje szczegółowy wykład o sposobach oddychania, pracy, wypoczynku, odżywiania i najnowsze przepisy kosmetyczne. Szczególnie wyczerpująco ujęta została nauka masażu i codzienne zabiegi tualetowe.

Cena w oprawie 15 zł. Z przes. poczt. 16 zł.

Do nabycia w Tow. Wyd. „Bluszcz"—Warszawa, Krak.-Przedmieście 99.
Konto P. K. O. Nr 13555. Za zaliczeniem nie wysyłamy.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.